

困った時にはここに相談を!

福祉に関する 総合相談窓口

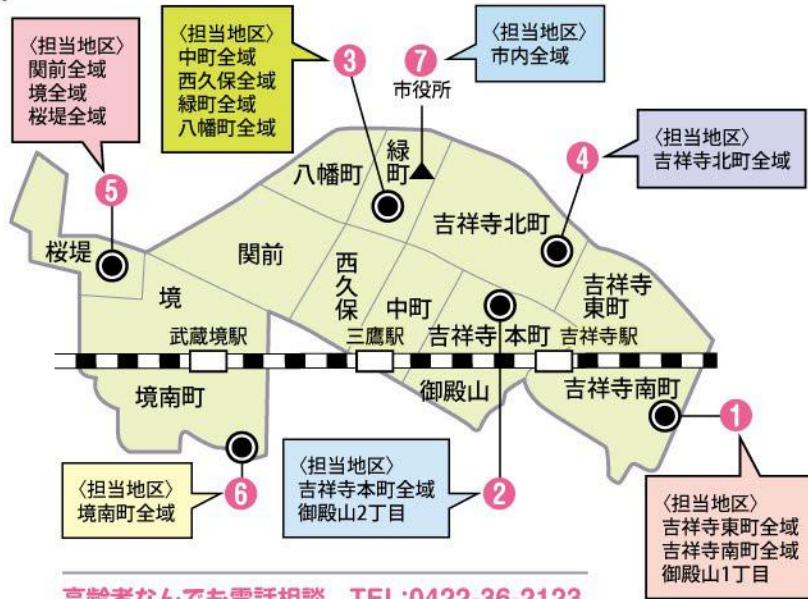
福祉に関する困りごとや生活の不安を福祉相談コーディネーターが伺い、解決に向けて支援します。

●福祉総合相談窓口 武蔵野市 生活福祉課 生活相談係
TEL:0422-60-1254

介護に関する 総合相談窓口

介護が必要になっても住み慣れた自宅や地域で暮らせるように、相談を承っています。

- ①ゆとりえ在宅介護・地域包括支援センター
TEL:0422-72-0313
- ②吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センター
TEL:0422-23-1213
- ③高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センター
TEL:0422-51-1974
- ④吉祥寺ナーシングホーム在宅介護・地域包括支援センター
TEL:0422-20-0847
- ⑤桜堤ケアハウス在宅介護・地域包括支援センター
TEL:0422-36-5133
- ⑥武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センター
TEL:0422-32-3155
- ⑦武蔵野市地域包括支援センター(基幹型)
TEL:0422-60-1947



高齢者なんでも電話相談 TEL:0422-36-2123

※医療・健康に関する相談は除く

障害に関する 相談窓口

どんな障害があっても、誰もが住み慣れた自宅で暮らせるように、地域にはさまざまな障害者サービスがあります。

- 総合相談窓口
武蔵野市 障害者福祉課 基幹相談支援センター
TEL:0422-60-1847
- 障害のある方
地域生活支援センターびーと
TEL:0422-54-5171
- 精神障害のある方
ライフサポートMEW
TEL:0422-36-3830
- 心身の発達が気になるお子様をお持ちの方
地域療育相談室ハビット
TEL:0422-55-8510
- 事故や病気などで脳に損傷を受けた方
高次脳機能障害相談室ゆいっと
TEL:0422-55-5018
- 障害のある方のリハビリ総合相談
武蔵野市障害者福祉センター
TEL:0422-55-3825

医師会 歯科医師会 薬剤師会

- 一般社団法人武蔵野市医師会
<https://www.musashino-med.or.jp/>
- 公益社団法人東京都武蔵野市歯科医師会
<http://musashino-dental.or.jp/>
- 一般社団法人武蔵野市薬剤師会
<http://www.musayaku.jp/>



ムサシDANくんは武蔵野健康づくり事業団のオリジナルキャラクターです。

発行:武蔵野市在宅医療・介護連携推進協議会

「武蔵野市在宅医療・介護連携推進協議会」は、医療と介護の必要な市民が、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、武蔵野市医師会・歯科医師会・薬剤師会・介護サービス事業者等、地域における保健・医療・介護および福祉に関する関係者が、在宅医療と介護の連携を推進するために設置した協議会です。

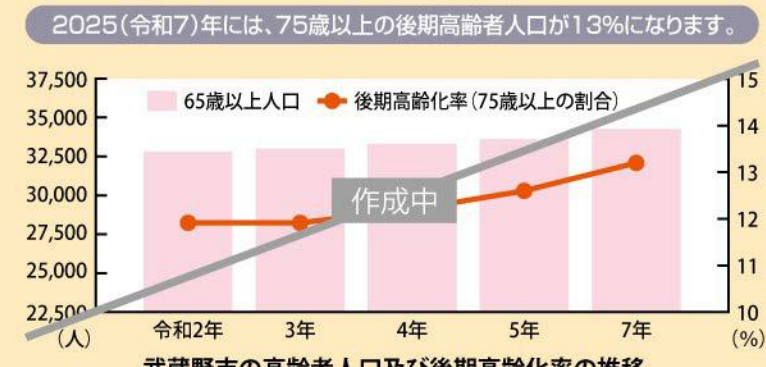
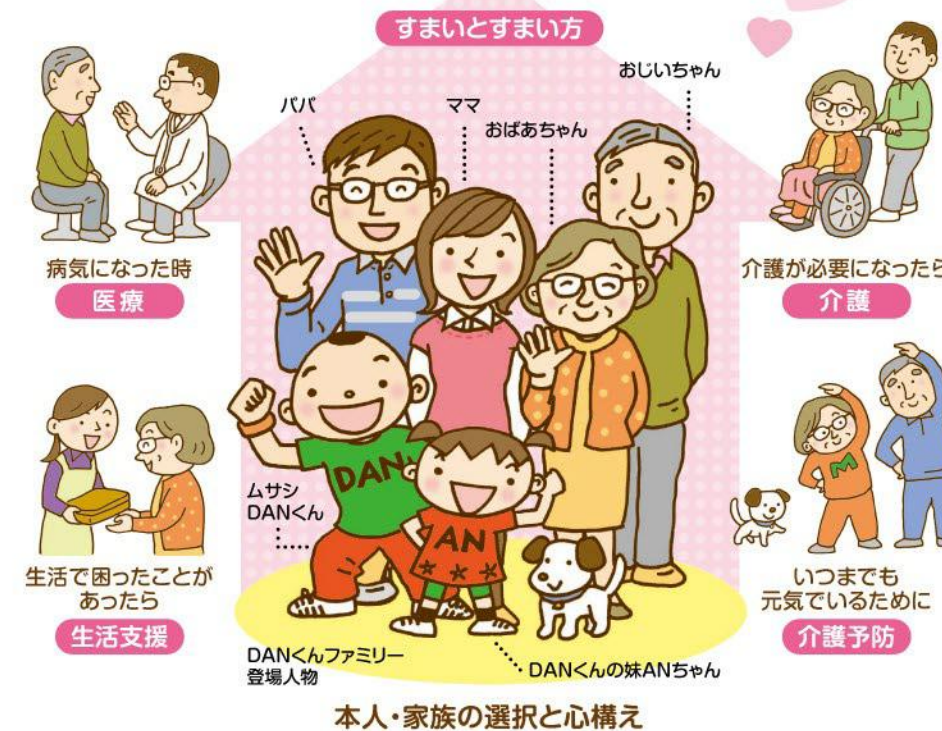
問合せ 武蔵野市 健康福祉部 地域支援課 TEL:0422-60-1941 令和4年0月 第0版発行

病気になったら どうするの?

介護が必要になったら どうするの?

住み慣れた地域で 暮らし続けるために 今から考えてみませんか?

まちぐるみの支え合いの仕組みづくり



※武蔵野市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画より引用。後期高齢化率は介護保険被保険者数推計より算出。

高齢化が進むなか、「団塊の世代」が後期高齢者(75歳以上)になる2025(令和7)年に向けて、誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしい生活が送れるように、武蔵野市では、地域の医療と介護、福祉などと連携して必要とされるサービスを適切に提供する、まちぐるみの支え合いの仕組みづくり(地域包括ケアシステムの推進)に取り組んでいます。



医療と介護を受けながら、地域で暮らす



地域包括ケアシステム:医療の役割は「かかりつけ医師・歯科医師・薬剤師」

- 医師**
- 病気や体調について日常的に相談にのり治療します。
 - 長期的に健康状態を把握し、診断や治療がより的確にできます。
 - 高度な検査や治療が必要と判断した場合には専門医等を紹介します。
- 歯科医師**
- 口の病気や噛みにくい、飲みにくいなどの症状は健康や栄養状態に大きく影響します。
 - 定期的に口腔内をチェックすることで、こえん誤嚥性肺炎の予防、健康寿命を延ばせます。
 - 一人ひとりに合ったお口のメンテナンス方法、食事形態などについての注意点をお知らせします。
- 薬剤師**
- 薬を安全・安心に使用していただくため、処方薬や市販薬など、使用している薬の情報を一元的に把握し、薬の重複や飲み合わせ、薬の効果、副作用について、継続的に確認します。
 - 薬の飲み残しや飲み忘れがないようにサポートします。
 - 在宅で療養中の方にも、ご自宅などにお伺いし、薬に関するサポートやアドバイスをを行います。

かかりつけ医を選ぶ時のポイント

- 1 普段の病気の治療だけでなく家庭や生活環境も含めて理解し相談にのってくれる医師
- 2 病状や治療等、必要な時にふさわしい専門医・訪問診療医を紹介してくれる医師

医療機関・薬局の情報は「わたしの便利帳」や医師会・歯科医師会・薬剤師会のホームページにあります。

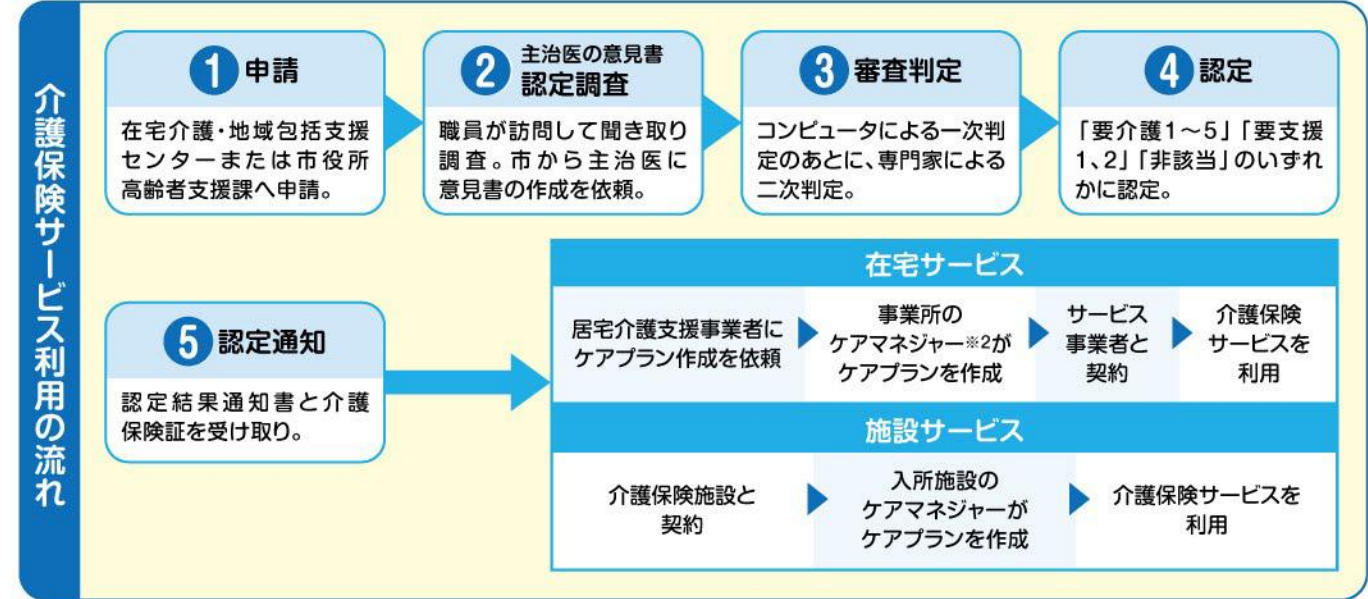


*1 訪問介護(ホームヘルプ):ホームヘルパーが自宅に訪問し、入浴、食事等の介助や、ご本人が困難な家事の援助等を行います。

介護保険サービスを利用するには

介護保険サービスを利用するには、要支援・要介護認定を受ける必要があります。

介護保険の相談先は8ページをご覧ください。



*2 ケアマネジャーについては4ページをご覧ください。

要介護状態になっても可能な限り、その能力に応じて自立した生活を送ることが大切です。

訪問リハビリテーションを利用したAさん
90歳・女性

【訪問リハビリテーション】
理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が自宅に訪問し機能訓練等を行います。

60代の息子さんと二人暮らし。
ご自宅で転倒され股関節を骨折。入院して手術を受け、リハビリテーションを行い、歩けるようになって退院しました。

しかし、ご自宅が日本家屋で段差が多く、歩行にも不安があるため、訪問リハビリテーションを開始することになりました。ご自宅内の動作にあわせて、手すりを設置したり、脚の筋力やバランス訓練、室内での歩行訓練等を行いました。室内での転倒予防はできており、少しずつ家事も行えるようになっていきました。今後は少しずつ、屋外への外出もできるように、訪問を継続しています。

介護保険サービス以外にも武蔵野市独自のサービスがあります。

デンミリオンハウス	地域の福祉団体や地域住民の方々などが、ミニデイサービスなど施設ごとに特色ある事業を行っています。	
レモンキャブ	公共交通機関を利用することが困難な高齢者や障害者の外出を支援します。	
認知症高齢者見守り支援ヘルパー	認知症の方への見守り、話し相手、散歩の付き添い等の支援を行います。	
高齢者安心コール	武蔵野市内でひとり暮らしをしている高齢者の方に、専門職が毎週お電話をして、お身体や暮らしに困ったことがないか等、お伺いします。	
いきいきサロン	認知症の方への見守り、話し相手、散歩の付き添い等の支援を行います。	
レスキューヘルパー	本人や介護者の急病やけがなどの際に一時的に必要な支援が受けられます。	

病気がケガで入院することになったら

病院にはさまざまな機能があり、役割が分けられています。

職場の人が脳卒中で入院してただけど、今度回復期病院に転院するんだって。回復期病院ってどういうものなの？

最近、急性期病院とか回復期病院とか言うわよね。病院ごとにその機能が決まっているそうよ。



地域包括ケア病床を知っていますか？

在宅での療養に不安があり、もう少しの入院治療で在宅復帰できる患者の方、施設への転院がすぐにできない患者の方の為に、安心して退院できるよう支援する仕組みの事です。

地域包括ケア病床とは… <以下の様な時に利用できます>※1

- 急性期治療が終了し、病状が安定・軽快して「在宅復帰」へ向けた間の入院
- 身体状況変化に伴う「自宅環境が整うまで」の間の入院
- 在宅復帰に向け「もう少しリハビリ」がしたいとき
- 慣れない医療行為やおむつ交換など「介護の練習」がしたいとき
- 在宅で療養中に「介護者の休養」のための一時入院

入院期間は、状態により医師が判断します。最長で60日となります。

高度急性期
急性期の患者に対し、状態の早期安定化に向けて、診療密度が特に高い医療を提供する機能
武蔵野赤十字病院
急性期
急性期の患者に対し、状態の早期安定化に向けて、医療を提供する機能
吉祥寺南病院、武蔵野陽和会病院、森本病院
回復期
急性期を経過した患者への在宅復帰に向けた医療やリハビリテーションを提供する機能
吉祥寺南病院、武蔵野陽和会病院、吉方病院
慢性期
長期にわたり療養が必要な患者を入院させる機能
吉祥寺あさひ病院、小森病院、武蔵境病院

※「令和元年東京都における医療機能ごとの病床の状況」より作成

武蔵野市にある地域包括ケア病床	床数
武蔵境病院	21床
吉祥寺南病院	21床
吉方病院	31床



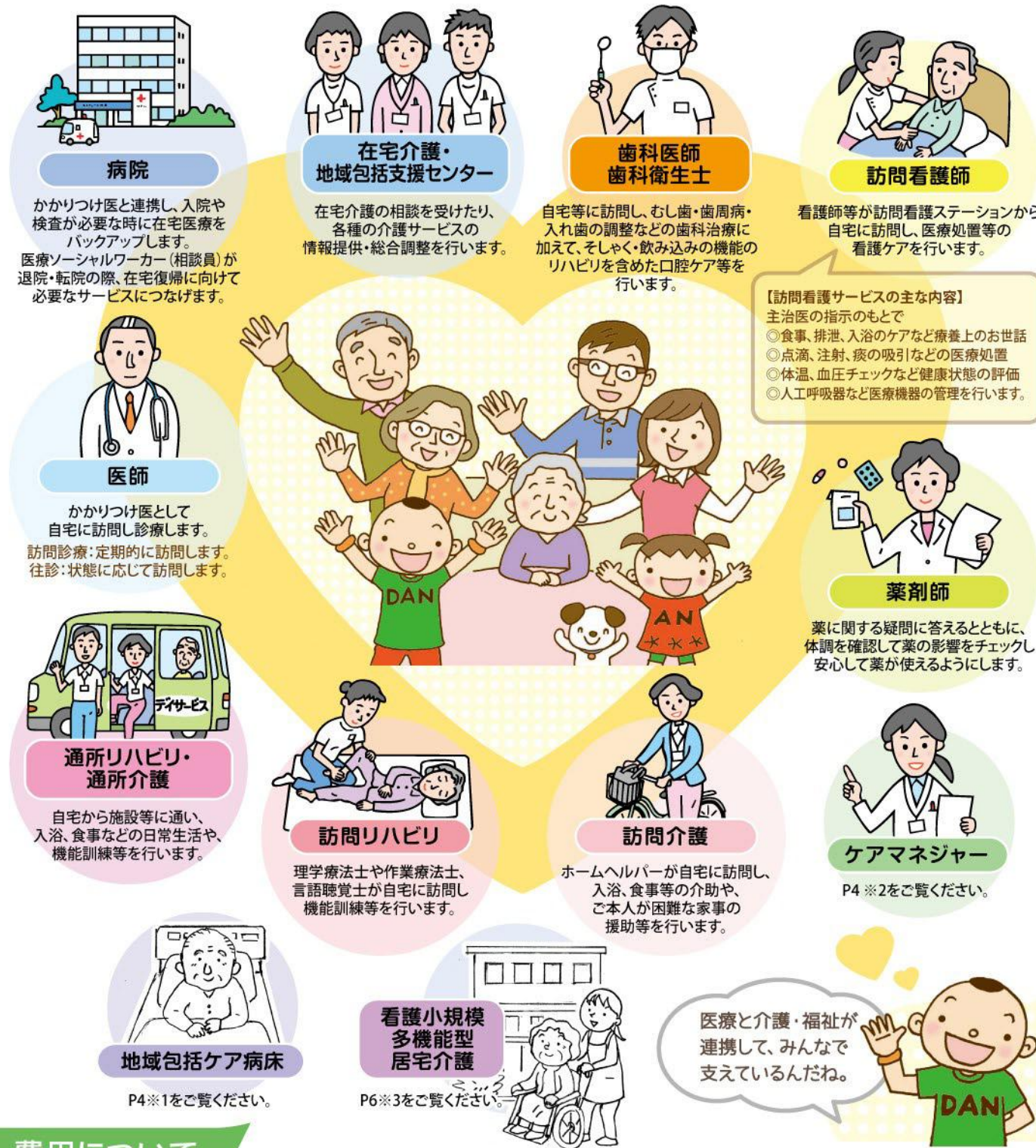
ケアマネジャー（介護支援専門員）は、今までの暮らしを継続できるようサポートします。※2

自宅で介護が必要となり、介護サービス（または介護予防サービス）を受ける際は、要支援・要介護認定を受け、ケアプラン（サービス計画）を作成する必要があります。その際に、本人・家族の希望や状態を把握し、自宅でのどのようなサービスを利用するか相談し計画を作成するのがケアマネジャーです。また、各種介護サービス、事業者ごとの調整を行います。

- 相談役になります
今までの暮らしを続けたいけれど、不安や困りごとがある際に相談を受け、「こんな暮らし方をしたい」を一緒に考え、実行していくお手伝いをします。
- 病院と自宅をつなぎます
自宅から入院した際、退院する時などは、ケアマネジャーは病院の看護師等と連絡をとり、情報を共有します。
- チームでサポートします
医療・介護・保健・福祉など、さまざまな専門サービスやサポートをつなぎ、連携します。

在宅医療を知っていますか？

通院できなくなった時、入院ではなく、自宅等の生活の場で診療を受けるのが「在宅医療」です。在宅医療は訪問診療を行う医師だけでなく、訪問看護師やケアマネジャー、訪問介護など、さまざまな職種が連携して支援をします。



費用について

在宅医療にかかる費用は、医療機関への支払いや薬代、介護保険の自己負担等があります。医療費については、基本的にかかった医療費の1～3割が自己負担となりますが、所得・年齢等によって負担割合が変わります。また薬代については、使用する薬によって変わってきます。介護保険ではサービス費用の1～3割が自己負担となりますが、要介護度やケア内容によって異なってきます。

通院できなくなった時は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



介護する家族への支援

今はおじいちゃんも
おばあちゃんも元気だけど、
私たちも今から介護について
考えないといけないわね。



僕の友人にも
親が倒れてどうしようって
言っている人がいたなあ。
他人事じゃないよね。
誰でもいつ病気になったり
ケガするかわからないからね。

介護するっていろいろ
大変なんだろうね。
介護のために仕事を
やめる人もいるって聞くしね。

介護をがんばりすぎないことも大切です。

さまざまなサービスを利用しても、介護者ががんばりすぎて、疲れてしまうということは、少なくありません。困った時には相談できるように、連絡先を把握しておきましょう。(8ページ)

家族介護支援プログラム

市内の在宅介護・地域包括支援センターやデイサービスセンターでは、家族介護者の交流の場を提供したり、介護についての講座を行っています。家族を介護されている方が不安や悩みをお話したり、情報交換などをする場所です。
武蔵野市高齢者支援課 (TEL:0422-60-1846)

短期入所(ショートステイ)

介護保険制度の中には、施設や病院に短期間入所し、日常生活上の支援や機能訓練等を行うサービスがあります。利用を希望する場合は、担当のケアマネジャーに相談してください。

ひとり暮らし・ 高齢者夫婦世帯の場合

医療・介護サービスの利用により、在宅療養生活を送ることが可能になってきました。まずは、かかりつけ医や在宅介護・地域包括支援センター(8ページ)に相談してみましょう。

看護小規模多機能型 居宅介護を 知っていますか?※3

要介護者の方、医療ニーズの高い方、
末期がんなどで終末期を迎えた方へ
365日切れ目のないチームケアで支援する
介護と看護の一体的なサービスのことです。

ご自宅で暮らしを続けていただくため、「通い」
「宿泊」「訪問介護」「訪問看護」サービスをご本人、
ご家族の状態に合わせてご利用いただけます。
専任のケアマネジャーが担当します。

武蔵野市にある
看護小規模多機能型居宅介護事業所

●ナースケアたんぼの家

ご存知ですか?「育児・介護休業法」

労働者の仕事と育児や介護を両立できるように支援するための法律。民間事業主に対して、雇用した男女労働者から、育児や介護の申請があった場合、雇用関係を継続したまま、一定期間休業することを認めるよう義務付けています。

育児も介護もする「ダブルケア」増加中!

子育てだけでも大変なのに、同時に親も介護しなければならない——それが「ダブルケア」です。
内閣府の調査によると、育児と介護の両方に同時に直面しているダブルケアの人は25万人いると推計しています。両方を同時にこなすのが難しく、仕事を減らしたり離職する人も増えています。
2025年に向けてダブルケアの人たちはさらに増えると考えられています。

ヤングケアラーとは

通学や仕事のかたわら、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを日常的に行っている18歳未満の子どもをいいます。

いざという時にあわてないために

緊急医療情報シート、おくすり手帳を活用しましょう。

自宅で急に倒れてしまって救急車を呼んだ時などに、本人の意識がなかったり、家族の気が動転していたりすると、救急隊員に必要な情報を正しく伝えることができません。そんな時にも、必要なことがきちんと救急隊員などに伝わるよう、「緊急医療情報シート」に必要事項を記入して封筒に入れ、マグネットクリップで冷蔵庫に貼り、普段から用意しておきましょう。また、使っている薬は変わるので、おくすり手帳を確認しましょう。

表示シールは玄関ドアの
内側に貼っておきます。
そうすれば、救急隊員が
かけつけた時にシールを見れば
医療情報があるってすぐわかるでしょ。

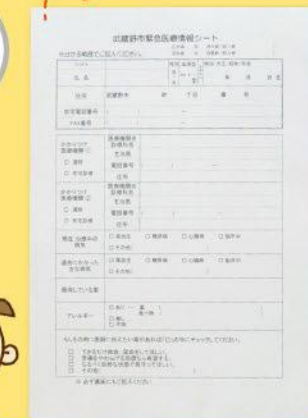
これなら普段おじいちゃんの
飲んでる薬がすぐにわかるね。
かかりつけの先生もわかって
安心かも。

おくすり手帳を見れば、
どんな薬を飲んでるかが
わかります。



緊急連絡先も
大事だね。

緊急医療情報シート



マグネットクリップ

表示シール

封筒

緊急医療情報シート在中
氏名: 男・女

緊急医療情報シートのお問い合わせ
武蔵野市地域支援課 (TEL:0422-60-1941)

ご本人・ご家族が望めば、 自宅で最期まで暮らせます。

こんな事例が
ありました。

おじいちゃんおばあちゃんが
元気なうちから病気や老後のことを
話し合っておく必要はわかるけど、
なかなかそういう話は
しにくいよね。

そうだね……。
人生の最期をどこで迎えたいか、
こんな事例があったそうだよ。

Dさん
75歳・男性

お腹の調子が悪かったので病院で診てもらったところ胃がんの末期と診断されました。おひとり暮らしのため、「最期はホスピス(終末期ケアを行う施設)で過ごしたい」とのことでしたが、自宅で生活できる間は、できるだけ自宅にいたいと希望されていました。

福祉用具サービスを利用して、介護用ベッド、褥瘡予防マット、車いすをレンタルし、訪問介護(ヘルパー)、訪問看護、訪問診療医が在宅療養生活を支援しました。

自宅で生活できる間は、近所へ買い物に行ったり、友人との会話を
楽しんだり、残り少ない時間を大切に過ごしていました。

薬の影響などで味覚が減って食事が喉を通りにくくなってきた時、歯科
衛生士が訪問して、丁寧に口の中を清掃してくれました。

体力が弱ってきたことから、ご本人の意思によってホスピスに入る
ことを決め、数週間後に永眠されました。Dさんが選択した「自分らしい
最期の迎え方」を支援することができ、支援者一同、安堵しました。

本人や家族が望めば、
自宅で過ごすことも
できるんだね。

そのためには、
心構えも
必要だね。

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは、将来、意思決定の能力が低下した時に備えて、年齢に関係なく、健康な時から家族や医療・ケアのスタッフと医療や介護について何度でも繰り返し話し合い、共に考えていくプロセスのことです。自分らしい暮らしの延長線上に最期の時があります。自分はどのような医療や介護を望むのか、家族が意思決定を迫られたときに困らないように、日頃から繰り返し話し合うことが大事です。

エンディング支援事業

エンディングノートは、高齢者とその家族が将来の介護や過ごし方について事前に考え、話し合うきっかけとして活用していただくとともに、もしもの時に周囲の人たちが本人の思いや考えを確認する手がかりとなります(市ホームページからダウンロードできます)。